



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和3年10月発行

防ごう、未来の生活習慣病!

食事抜きや食べすぎといった乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなります。



子どもの頃の生活習慣は、おとなになっても続くことが多いです。今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

大切だけど・・・とりすぎには気をつけよう。

- 脂質** →
- 糖分** →
- 塩分** →

揚げ物ばかり食べすぎないようにしましょう。ドレッシングやマヨネーズは意外にも脂質が多いです。

お菓子や清涼飲料は量を決めるのがおすすめです。カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。

スナック菓子は量を決めて食べて、塩分をとりすぎない工夫をしましょう。インスタント麺の汁には、塩分がたくさん含まれています。とりすぎに注意しましょう。

包丁を使わずに食べられるもの、加熱をせずに食べられるものがあります。前日の残り物や加工食品や冷凍食品も上手に活用して食事をとりましょう。

11月 献立掲示板

月	火	水	木	金
1 鮭のちゃんちゃん焼き 北海道の漁師町である石狩町が発祥です。鮭と旬の野菜を蒸し焼きにしてみそで味付けをします。	2 高野豆腐 豆腐を凍結した後乾燥させます。乾燥状態ではスポンジ状でこれを水に戻して使います。	3 文化の日 	4 ゆずこしょう ピリリとする辛味がアクセントの調味料です。給食では、和え物のタレに入れて使います。	5 ハム  豚肉のももやロースの部分を塩付け又は燻製したものです。英語では「Ham」と書きます。
8 みかんケーキ 東條地区で栽培されたみかんをジャムにし米粉の生地と混ぜ合わせ焼き上げたケーキです。みかんの香りが口いっぱい広がります。	9 鯉ふりかけ だし取り後の削り節を細かく刻むのは大変ですが、調理員さんの腕の見せ所です。人気献立なので頑張ってくれています。	10 手作りカレー肉まん 8年振りの登場のカレー肉まんです。具の味付けのレシピの見直しをしました。ぜひ食べてください。	11 山口県 今月の給食味めぐりは本州最西端の山口県です。海と山に囲まれた地形で海の幸、山の幸が豊富です。	12 焼きぎょうざ  給食のぎょうざは、具に味付けをしているのでタレがなくても食べられますよ。
15(*13) バンサンスー 中国料理のひとつです。細切りにした具材を酢やしょうゆなどで作ったタレで和えたものです。	16 豚の角煮  豚肉を調味料や香味野菜を加えて柔らかく煮込む料理です。給食ではモモと肩ロースの2種類の部位を使用します。	17 茎わかめ 海藻の仲間です。わかめはカルシウムを多く含む食材です。お腹の調子を整えてくれる食物繊維も多く含まれます。	18 ほうれん草  ビタミンAになるカロテンを多く含む緑黄色野菜です。カロテンは風邪の予防にも効果があります。	19 ひのちゃん米 稲刈り後に、有機肥料としてれんげを栽培します。根についた菌が空気中の窒素を養分として蓄えるので、土壌豊かな田んぼになります。
22(*20) かぼちゃのポターージュ ポターージュには、クリームコーン、牛乳などが入っています。少し肌寒くなってきた季節に体を温めてくれます。 	23 勤労感謝の日  8日、22日 みかん 19日 米 30日 さつまいもは地場産を使用します。地元のを楽しもう! 	♪作ってみよう♪ 手作りカレー肉まん ~10日~ <材料> 5人分 豚ミンチ 125g 青ねぎ 25g しょうゆ 小さじ2 酒 大さじ1 カレー粉 小さじ1/4 ごま油 小さじ1 砂糖 小さじ1 <作り方> 1. Aを混ぜ合わせて、炒める。 2. Bをボウルに入れ混ぜ合わせる。アルミカップに生地を少し入れる。炒めた具を入れ、上から生地をかける。 3. 蒸し器で15分程度蒸す。 ※竹串をさして生地がつかなかったらできあがり。 アルミカップ 5個		
29 酢豚 下味をつけた角切りの豚肉を揚げ、たくさんの種類の野菜と炒め合わせます。ケチャップと酢の酸味と砂糖の甘味が絶妙なレシピです。	30 塩糰 糰と塩、水で作る塩糰は、東北地方の伝統的な調味料の三五八漬けがルーツといわれています。			